

送信日：平成 30 年 8 月 9 日（木）

越河小学校 学校医  
塚本 和彦 殿

平素より、大変お世話になっております。

本日はお願いがあり、ご連絡させていただきました。

8 月 24 日（金）の学校保健委員会で、学校医の先生方にお伺いしたいことを募集しましたところ、以下のような質問が寄せられました。お忙しい中大変恐縮ですが、ご回答いただければ幸いです。ご指導・ご助言をよろしくお願いいたします。

越河小学校 養護教諭

### **質問事項**

#### **1. 長時間、スマートフォンを見たり、ゲームをしたりすることの危険性について**

・脳への影響    ・視力や姿勢への影響    など

#### **2. 「成長痛」について**

・病気なのか    ・原因    ・症状    ・対処方法    など

#### **3. 熱中症対策について：他の先生方の意見もお聞きしながら、学校での対策を考えていきたいと思っております。**

(1) 本校では、次の指導を実施しています。

①気温 35 度を超える日は、外での活動（プール含め）を禁止すること。

②水筒に水かお茶を入れて持ってくること。

③外での活動時は、必ず帽子をかぶること。

(2) 活動中止等に関する明確な基準を定めるべきでしょうか。

その場合、基準をどう定めたらよいでしょうか。

(本校には WBGT などの計測機器はまだありません。)

(3) スポーツドリンクを持ってくることについて、以下のような理由から、推奨はせず、水かお茶を持ってくるようにと指導しています。

①糖分が多く、歯の健康や肥満等への影響が大きいこと。

②1 日 3 食の食事をしっかり取れていれば、十分な塩分摂取ができること。

③激しい運動はさせておらず、急激に塩分不足になる可能性が低いこと。

他の学校では、状況等に応じて、スポーツドリンクも可とするところもありますが、現状の対応でよろしいでしょうか。